

## MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO Il primo incontro al Città delle rose

# Invecchiare senza perdere la memoria

**Manuela Marchina**

ROVIGO - A chi non è mai capitato di dimenticare il nome di una persona conosciuta o di scordare il motivo per cui si è andati dalla cucina alla camera da letto? La risposta scontata che ci si dà ogni volta è questa: "Sto invecchiando, perdo colpi, perdo la memoria". In realtà non è così, il più delle volte si tratta semplicemente di scarso allenamento all'attenzione e alla concentrazione, sia nelle persone più mature che tra i più giovani.

La memoria e i metodi per invecchiare serenamente sono i temi del primo appuntamento "Invecchiamento sano e in-



Chiara Govoni

vecchiamento patologico" che si è tenuto mercoledì scorso alla sede del circolo anziani Città delle Rose di Rovigo, all'interno del Mese del Benessere Psicologico organizzato da Sipap (Società italiana psicologi area professionale privata) in collaborazione con numerosi enti e istituzioni.

La dottoressa Chiara Govoni ha messo in luce in maniera semplice ed efficace alcune nozioni per capire i processi mentali che regolano la memoria insieme a molti esercizi pratici per esercitarla. Govoni ha iniziato il seminario chiarendo il concetto di vecchiaia e gli stereotipi ad essa legati: dai 65 ai 75 anni si parla solitamente di giovani anziani e quindi di terza età, la quarta età parte indicativamente dagli over 75 e non è vero che le dimenticanze sono legate a una perdita delle cellule cerebrali bensì a una perdita di connessione tra di loro, un deficit che si può colmare con l'allenamento continuo della memoria.

E' innegabile che il passare degli anni porti ad alcune perdite di capacità, ma non a quelle fondamentali: tranne che nell'esistenza di patologie, la persona anziana mantiene la propria memoria a lungo termine insieme alla propria intelligenza cognitiva. I giovani possono contare su una forte intelligenza fluida, che consente loro di fare più cose contemporaneamente, mentre le persone più anziane possono contare su una intelligenza cristallizzata, fondata sulle esperienze e conoscenze, che supplisce alla parziale perdita di velocità e riflessi.

E' un errore gravissimo confondere l'invecchiamento con la demenza, il primo è uno stato normale e sano della persona, il secondo è indice di una patologia.

